



Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι ...blue



Η ηλεκτροκίνηση αλλάζει τον τρόπο που κινούμαστε και η **ΔΕΗ blue**, το πιο εκτεταμένο δίκτυο φόρτισης στην Ελλάδα, που κάνει την ηλεκτροκίνηση ακόμα πιο προσβάσιμη σε όλους, με **1600 σημεία φόρτισης** που συνεχώς **αυξάνονται δυναμικά**.

Σήμερα **130 ταχυφορτιστές** βρίσκονται ήδη σε κομβικά σημεία, για να κάνουν τη φόρτιση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων **ακόμα πιο γρήγορη**.

Με ενέργεια που προέρχεται αποκλειστικά από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, η **ΔΕΗ blue** προσφέρει έναν ολόκληρο κόσμο υπηρεσιών για όλους!

Κατεβάστε την εφαρμογή **ΔΕΗ blue**



blue

Το μέλλον
φορτίζει

deiblu.com



SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΚΑΝΕ REFRESH
ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΟΥ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ο Mark Twain έλεγε, δεν είναι αυτό που ξέρεις που σε βάζει σε μπελάδες, αλλά αυτό που νομίζεις ότι ξέρεις ή αλλιώς το παράδοξο της γνώσης...

Στη σύγχρονη εποχή της πληροφορίας, πιστεύουμε ότι έχουμε εύκολη πρόσβαση στη γνώση και την κατανόηση του κόσμου γύρω μας. Ωστόσο, η πραγματική πρόκληση δεν είναι τόσο η έλλειψη γνώσης, όσο η ψευδαισθηση της γνώσης. Πόσες φορές δεν έχουμε βρεθεί σε δύσκολη θέση όχι εξαιτίας αυτών που δεν γνωρίζουμε, αλλά λόγω αυτών που νομίζουμε ότι ξέρουμε;

Το Σύνδρομο του “Ξέρω”

Η πεποίθηση ότι ξέρουμε κάτι καλά μπορεί να είναι καταστροφική. Όταν είμαστε σίγουροι για κάτι, είμαστε λιγότερο πρόθυμοι να αμφισβητήσουμε τις γνώσεις μας και να εξετάσουμε άλλες προοπτικές. Αυτό μας οδηγεί σε λάθη και παρανοήσεις. Ένα κλασικό παράδειγμα είναι η σιγουριά στην οδήγηση, όπου η υπερβολική αυτοπεποίθηση μπορεί να οδηγήσει σε απροσεξίες και ατυχήματα.

Η Παγίδα των Προκαταλήψεων

Οι προκαταλήψεις μας και οι στερεοτυπικές αντιλήψεις μας παγιδεύουν. Πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε ανθρώπους και καταστάσεις βάσει των προκαθορισμένων αντιλήψεών μας. Αυτό όχι μόνο περιορίζει την κατανόησή μας αλλά και μας αποτρέπει από το να δούμε την πραγματική εικόνα. Η αντίληψη ότι “ξέρουμε” κάτι μπορεί να μας κάνει να αγνοήσουμε πληροφορίες που έρχονται σε αντίθεση με τα πιστεύω μας, δημιουργώντας μια επικίνδυνη ζώνη άνεσης.

Η Δύναμη της Αμφισβήτησης

Η αμφισβήτηση είναι ένα ισχυρό εργαλείο. Το να αναγνωρίζουμε ότι δεν γνωρίζουμε τα πάντα και να είμαστε ανοιχτοί σε νέες πληροφορίες και απόψεις μπορεί να μας προστατεύσει από παγίδες και λάθη. Η πραγματική σοφία έγκειται στη συνεχή μάθηση και την ταπεινότητα να παραδεχόμαστε ότι πάντα υπάρχει κάτι καινούργιο να μάθουμε.

Η Διαχείριση της Γνώσης

Στην επαγγελματική και προσωπική μας ζωή, είναι κρίσιμο να διαχειριζόμαστε τη γνώση με σύνεση. Η αυτογνωσία και η αναγνώριση των ορίων μας μπορούν να μας οδηγήσουν σε πιο ενημερωμένες αποφάσεις και να μας προστατεύσουν από απρόσμενες συνέπειες. Αντί να στηριζόμαστε μόνο σε αυτά που νομίζουμε ότι ξέρουμε, πρέπει να αναζητούμε συνεχώς νέες γνώσεις και να είμαστε προσεκτικοί με τις βεβαιότητές μας.

Tip of the Day: Η ψευδαισθηση της γνώσης είναι πιο επικίνδυνη από την άγνοια. Μόνο όταν αποδεχτούμε πόσα δεν ξέρουμε, μπορούμε πραγματικά να μάθουμε...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Κάνε refresh στον εγκέφαλό σου!

World Brain Day σήμερα και θα μιλήσουμε φυσικά για το όργανο που αποτελεί το σπουδαιότερο και μεγαλύτερο τμήμα του κεντρικού νευρικού συστήματος, τον εγκέφαλο.



Πάμε να δούμε τις πρόσφατες επιστημονικές εξελίξεις που θα μας κάνουν πιο αισιόδοξους.

Πώς θα αποκτήσουμε νεότερο εγκέφαλο

Ξέρετε ποια είναι η ηλικία του εγκεφάλου σας; Σύμφωνα με τους ειδικούς, όλοι χάνουμε κάποια πνευματική οξύτητα με το πέρασμα των χρόνων, ωστόσο δεν γερνάει ο εγκέφαλος όλων των ανθρώπων με τον ίδιο ρυθμό.

Σύμφωνα με τους νευροεπιστήμονες μπορεί να υπάρχει μεγάλο χάσμα μεταξύ της ηλικίας που αναγράφεται στην ταυτότητά μας και στο πόσο μεγάλος φαίνεται ο εγκέφαλός μας, σε μια μαγνητική τομογραφία και άλλες σχετικές εξετάσεις.

Το ζητούμενο είναι να διατηρήσουμε τον εγκέφαλό μας σε όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση. Μπορούμε να το κάνουμε!

Μια ομάδα Καναδών γιατρών επιστράτευσε περισσότερους από 200 υγιείς ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και τους ανέθεσε να κάνουν μια ή δύο ώρες αερόβια άσκηση την εβδομάδα. Οι ερευνητές εξέτασαν τις νοητικές επιδόσεις πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από έξι μήνες.

Τα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά, καθώς δείχνουν ότι αυτή η δραστηριότητα είχε θετική επίδραση στον εγκέφαλό τους και στο σώμα τους.

Όσοι από τους συμμετέχοντες εξακολούθησαν να τηρούν το πρόγραμμα βελτιώθηκαν κατά 5,7% στα τεστ εκτελεστικής λειτουργίας και κατά 2,4% στα τεστ λεκτικής ευχέρειας. Μάλιστα ο συγγραφέας της μελέτης Mare Roulin υπογράμμισε ότι «αυτή η αλλαγή στη λεκτική ευχέρεια είναι αυτό που θα περιμένατε να δείτε σε κάποιον πέντε χρόνια νεότερο».



Ήξερες ότι...**Το περπάτημα κάνει καλό στη μνήμη**

- ✓ Μια ώρα γρήγορου περπατήματος την εβδομάδα αρκεί για να μας κάνει να σκεφτόμαστε τόσο γρήγορα και καθαρά όσο μια πενταετία πριν.
- ✓ Η παρακολούθηση από ηλικιωμένους μαθημάτων εκπαίδευσης ενηλίκων διάρκειας τριών μηνών, σύμφωνα με μελέτη, αύξησε τις επιδόσεις τους σε τεστ μνήμης και προσοχής τόσο πολύ που ήταν σαν ο εγκέφαλός τους να ήταν 30 χρόνια νεότερος!

**Say Yes and Get Impressed!****Η μυρωδιά που ενισχύει τη μνήμη μας**

Διαπιστώθηκε ότι η μυρωδιά του ψημένου μπέικον ενισχύει την όσφρηση, την εγρήγορση, τη μνήμη και την ικανότητά μας να επεξεργαζόμαστε αυτό που βλέπουμε. Επιπρόσθετα, αυξάνει τη σεροτονίνη και την ντοπαμίνη και βελτιώνεται η διάθεσή μας. Μπορεί να ακούγεται υπερβολικό, κι όμως ακόμα και η αναφορά της λέξης μπέικον, σύμφωνα με τους ειδικούς, πυροδοτεί τους μηχανισμούς στον οργανισμό, που ενεργοποιούνται με την κατανάλωση φαγητού και μας προσφέρουν ευχαρίστηση.

info

Η Παγκόσμια Ημέρα Εγκεφάλου θεσπίστηκε με πρωτοβουλία της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Νευρολογίας (WFN) με σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τη σημασία της υγείας του εγκεφάλου. Γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 22 Ιουλίου.



Το πρώτο ελληνικό «έξυπνο» σχολείο χωρίς πλαστικά

Το πρώτο ελληνικό σχολείο που κατάφερε να ολοκληρώσει το πρόγραμμα της Common Seas «Έξυπνα Σχολεία χωρίς Πλαστικά» είναι το νηπιαγωγείο της Αγίας Άννας στην Εύβοια!



Το εκπαιδευτικό υλικό της Common Seas παρέχει πλήρη σχέδια μαθημάτων και δραστηριοτήτων ώστε να διδαχθούν τα παιδιά τη βιωσιμότητα, στο πλαίσιο του προγράμματος της βασικής εκπαίδευσης και μέσω εργασιών.

Το υλικό αναπτύχθηκε σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς, επιστήμονες και εμπειρογνώμονες, παρέχοντας έτοιμα μαθήματα που ευθυγραμμίζονται με τη διδακτέα ύλη της πρωτοβάθμιας (Μελέτη Περιβάλλοντος, Τεχνικά) και δευτεροβάθμιας (Γεωγραφία, Βιολογία, Τεχνολογία κ.α.) εκπαίδευσης και για την αειφορία και εργαστήρια δεξιοτήτων του 21ου αιώνα.

Πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και προάγει τη γνώση και την κατανόηση του προβλήματος των πλαστικών, ενισχύοντας την περιβαλλοντική συνείδηση των μαθητών.

Τα παιδιά του νηπιαγωγείου της Αγίας Άννας στην Εύβοια δεν χρησιμοποιούν πλέον πλαστικά μπουκάλια, πλαστικά ποτήρια και νάilon σακούλες.

Τα στάδια για ένα «Έξυπνο Σχολείο χωρίς Πλαστικά»

Για να βραβευτεί ένα σχολείο ως «Έξυπνο Σχολείο χωρίς Πλαστικά», οι μαθητές πρέπει να ολοκληρώσουν τρία απλά στάδια: «Έμπνευση, Έρευνα, Δράση», με στόχο να μειώσουν δραστικά την χρήση πλαστικού στο σχολείο τους, αναπτύσσοντας νέες δεξιότητες για να γίνουν παγκόσμιοι ενεργοί πολίτες.

Μέσα από την εκπαίδευση και την ενεργή συμμετοχή, οι μαθητές μαθαίνουν τη σημασία της προστασίας των θαλασσών και τον ρόλο που παίζουν τα πλαστικά σε αυτό.

info

Το πρόγραμμα «Έξυπνα Σχολεία χωρίς Πλαστικά» είναι ενεργό σε πάνω από 900 σχολεία σε 28 χώρες. Στην Ελλάδα έχουν εγγραφεί τα πρώτα 20 σχολεία. Η συμμετοχή και η πρόσβαση σε όλα τα εκπαιδευτικά υλικά παρέχεται δωρεάν μέσω της ιστοσελίδας της [Common Seas](#).



Common
Seas

Aria Hotels: Εγκατάσταση του Πρώτου Φορτιστή Ηλεκτρικών Αυτοκινήτων στην Κίμωλο



Το ξενοδοχείο Milaki των Aria Hotels, γίνεται το πρώτο ξενοδοχείο στην Κίμωλο που εγκαθιστά φορτιστή ηλεκτρικών αυτοκινήτων. Σε συνεργασία με την ελληνική start-up EV Loader, τα Aria Hotels αναβαθμίζουν την εμπειρία των επισκεπτών τους και ενισχύουν την υποδομή του νησιού για πράσινη μετακίνηση.

Η εγκατάσταση του φορτιστή εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο των προσπαθειών των Aria Hotels για ενίσχυση της βιωσιμότητας και της προστασίας του περιβάλλοντος. Ο φορτιστής είναι διαθέσιμος τόσο για τους επισκέπτες του ξενοδοχείου όσο και για τους εξωτερικούς ιδιοκτήτες ηλεκτρικών οχημάτων και την τοπική κοινότητα. Με ισχύ που επιτρέπει τη φόρτιση 100 χλμ αυτονομίας σε μόλις μία ώρα, ο φορτιστής είναι ιδανικός για τις μικρές αποστάσεις της Κιμώλου, εξασφαλίζοντας ότι οι χρήστες

μπορούν να κινηθούν για πάνω από μία εβδομάδα με μία μόνο σύντομη φόρτιση.

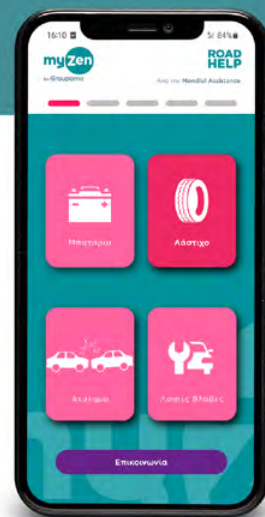
Η ηλεκτροκίνηση δεν είναι μόνο περιβαλλοντικά ωφέλιμη αλλά συμβάλλει και στην ενίσχυση του χαρακτήρα και ύφους του νησιού. Τα Aria Hotels, στοχεύουν στην μείωση του θορύβου από τα αυτοκίνητα και τη διατήρηση της ηρεμίας που αγαπούν οι κάτοικοι και οι επισκέπτες του νησιού.

Market Trends

Η Groupama Ασφαλιστική παρουσιάζει τις καινοτόμες εφαρμογές Groupama Road Help και myZen Road Help

Εξελίσσοντας συνεχώς τις υπηρεσίες της, η [Groupama Ασφαλιστική](#) παρουσιάζει τις εφαρμογές [Groupama Road Help](#) και [myZen Road Help](#) οι οποίες παρέχουν μία αναβαθμισμένη εμπειρία εξυπηρέτησης στους ασφαλισμένους της στην περίπτωση ατυχήματος ή βλάβης.

Οι εφαρμογές Groupama Road Help και myZen Road Help έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να προσφέρουν στον ασφαλισμένο οδηγό άμεση βοήθεια με τις λιγότερες απαιτούμενες ενέργειες από την πλευρά του στην περίπτωση ατυχήματος ή βλάβης. Βασικό χαρακτηριστικό των δύο εφαρμογών είναι ότι ο ασφαλισμένος μπορεί να στείλει μέσω αυτών στην εταιρεία οδικής βοήθειας την τοποθεσία του περιστατικού, άμεσα και με ακρίβεια, χωρίς να απαιτείται να καλέσει στο τηλεφωνικό κέντρο.



Philosofish: Νέα Εποχή Φρέσκων Συσκευασμένων Ψαριών

Η Philosofish φέρνει την αυθεντική γεύση της θάλασσας κατευθείαν στο πιάτο σας με τα νέα προϊόντα «SeaFresh Pack: From the Aegean Sea to Your Plate». Τώρα μπορείτε να απολαμβάνετε φρέσκα, υψηλής ποιότητας ψάρια, που είναι έτοιμα για μαγείρεμα σε μόλις 15 λεπτά! Χάρη στην καινοτόμο συσκευασία τροποποιημένης ατμόσφαιρας, τα ψάρια διατηρούνται φρέσκα για έως και 12 ημέρες.

Τα “SeaFresh Pack” είναι η απόλυτη επιλογή για τους λάτρεις του ψαριού. Περιλαμβάνουν φρέσκια τσιπούρα, ζουμερό λαβράκι και νόστιμο φαγκρί, διαθέσιμα σε τρεις πρακτικές συσκευασίες (μικρή, μεσαία και οικογενειακή). Τα ψάρια της Philosofish δεν είναι απλώς φρέσκα – είναι τέλεια προετοιμασμένα! Καθαρισμένα και αεροστεγώς συσκευασμένα, είναι έτοιμα για μαγείρεμα σε μόλις 15 λεπτά, προσφέροντας την καλύτερη λύση για γρήγορα, υγιεινά και απολαυστικά γεύματα για όλη την οικογένεια. Δοκιμάστε τα σήμερα και ανακαλύψτε την ευκολία και τη γεύση της θάλασσας στο πιάτο σας!

Η πρωτοποριακή συσκευασία της Philosofish, σε τροποποιημένη ατμόσφαιρα διασφαλίζει κορυφαία ποιότητα και φρεσκάδα, διατηρώντας το υπέροχο χρώμα, την εμφάνιση, τη γεύση και την υφή του ψαριού για διάστημα, που φτάνει έως και τις 12 ημέρες. Οι συσκευασίες αποθηκεύονται εύκολα στο ψυγείο, χωρίς ανεπιθύμητες οσμές, και οι τυποποιημένες μερίδες διευκολύνουν τον προγραμματισμό των γευμάτων. Παράλληλα, είναι 100% ανακυκλώσιμες και περιέχουν 30% ανακυκλωμένο πλαστικό RPET.

Βουτήξτε στα βάθη της **Philosofish** και ανακαλύψτε τον κόσμο των προϊόντων **SeaFresh Pack**



Γνωρίστε τα εδώ



Το λευκό ουράνιο τόξο

SAY *yes* & get **impressed**

Έχετε ακούσει ποτέ για το φαινόμενο του λευκού ουράνιου τόξου; Πρόκειται για ένα σπάνιο φυσικό φαινόμενο.

Όπως όλα τα ουράνια τόξα, έτσι και αυτό δημιουργείται από τη διάθλαση του ηλιακού φωτός μέσα από τα σταγονίδια νερού στον αέρα, ωστόσο τα σταγονίδια της ομίχλης στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι μικροσκοπικά σε σύγκριση με τις σταγόνες της βροχής.

Γι' αυτό τα χρώματα είναι πολύ πιο αδύναμα και εμείς βλέπουμε στον ουρανό ένα λευκό ουράνιο τόξο.

International High Quality Trophy στην ΗΠΕΙΡΟΣ Βιολογική Φέτα ΠΟΠ στα Monde Selection Quality Awards 2024



Η ΗΠΕΙΡΟΣ Βιολογική Φέτα ΠΟΠ έλαβε για τρίτη συνεχόμενη χρονιά το χρυσό βραβείο στον διεθνή διαγωνισμό Monde Selection Quality Awards, αλλά και την σπουδαία τιμητική διάκριση International High Quality Trophy ως αναγνώριση για την σταθερά υψηλή ποιότητά της και τα μοναδικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της.

Παράλληλα, έπειτα από προσεκτική αξιολόγηση, η κριτική επιτροπή του διαγωνισμού απένειμε, επίσης, χρυσό βραβείο στην ΗΠΕΙΡΟΣ Φέτα ΠΟΠ, με την αυθεντική, παραδοσιακή γεύση, και ασημένιο βραβείο στην ΗΠΕΙΡΟΣ Φέτα ΠΟΠ με 40% λιγότερο αλάτι, η οποία αποτελεί ιδανική λύση για όσους προσέχουν τη διατροφή τους και ειδικότερα την πρόσληψη αλατιού.

Με τις πολλαπλές διακρίσεις της σε μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις, η ΗΠΕΙΡΟΣ επιβεβαιώνει την προσήλωσή της στις αρχές της ελληνικής τυροκομίας και γίνεται πρεσβευτής της ελληνικής παράδοσης, αλλά και της άριστης ποιότητας και διατροφικής αξίας που χαρακτηρίζει τα ελληνικά προϊόντα.

Press Room

Η αξία της εκπαίδευσης αποτελεί συνεχή δέσμευση του Ιδρύματος Lavazza

Εδώ και χρόνια, τα έργα που υποστηρίζονται από το Ίδρυμα Lavazza αποσκοπούν στη βελτίωση της απόδοσης παραγωγής και της ποιότητας του καφέ, προωθώντας παράλληλα την επιχειρηματικότητα χωρίς αποκλεισμούς και προάγοντας την ευημερία των κοινοτήτων των καλλιεργητών καφέ. Από την ίδρυσή του το 2004, το Ίδρυμα έχει υποστηρίξει περισσότερα από 50 έργα σε όλο τον κόσμο και επί του παρόντος υποστηρίζει και χρηματοδοτεί 30 έργα σε 17 χώρες σε 3 ηπείρους.

Μεταξύ των κύριων στόχων των έργων του Ιδρύματος, που γιορτάζει φέτος την 20 η επέτειό του, συγκαταλέγεται και η ειδική δέσμευση για ενίσχυση του έργου των νέων μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων που τους ενθαρρύνουν να μην εγκαταλείψουν την καλλιέργεια καφέ και αντ' αυτού να γίνουν επιχειρηματίες καφέ.

Η ενδυνάμωση των νεότερων γενιών μέσω του καφέ: αυτός είναι ένας από τους βασικούς πυλώνες του έργου του Ιδρύματος, και αυτός είναι συγκεκριμένα ο βασικός στόχος του Εκπαιδευτικού Προγράμματος "A Cup Of Learning" (Ένα φλιτζάνι γνώσης). Αυτό το πολύτιμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, που ξεκίνησε στην Ινδία το 2017 με το Save the Children, επεκτάθηκε σε άλλες 19 χώρες για να προσεγγίσει περισσότερους από 600 δικαιούχους, και εξακολουθεί να υιοθετείται και να επαναλαμβάνεται, κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο.



Αλλάζουν εκατοντάδες ονομασίες φυτών... γιατί είναι ρατσιστικές

Περισσότερα από 200 φυτά, φύκια και μύκητες αλλάζουν ονομασία για να μην έχουν καμία ρατσιστική χροιά, μετά από ιστορική ψηφοφορία στο Διεθνές Συνέδριο Βοτανικής που πραγματοποιείται στη Μαδρίτη.

Τα ονόματα περιλαμβάνουν τη λέξη "caffra" ή παράγωγά της, έναν προσβλητικό όρο για τους μαύρους που χρονολογείται στην εποχή του αποικισμού στη Νότια Αφρική. Τώρα θα αντικατασταθούν με παράγωγα του προθέματος "affr" που αναγνωρίζει την αφρικανική προέλευση των εν λόγω ειδών.

Στη Μαδρίτη, η πρόταση τέθηκε σε μυστική ψηφοφορία, στην οποία το 63% των συμμετεχόντων ειδικών τάχθηκε υπέρ της αλλαγής. Έτσι, το αφρικανικό φυτό *Erythrina caffra* μετονομάζεται σε *Erythrina affra*.

Ορισμένοι ήθελαν να ληφθούν πιο δραστικά μέτρα, όπως να μετονομαστούν τα είδη του γένους *Hibbertia*, όνομα που τιμά τον Άγγλο αποικιοκράτη Τζορτζ Χίμπερτ, υπέρμαχο της δουλείας που πλούτισε από τις φυτείες του στις τότε Δυτικές Ινδίες. Άλλοι ζητούσαν να καταργηθούν οι ονομασίες που αναφέρονται σε φυσικά πρόσωπα αλλά δεν προχώρησε κάτι τέτοιο.



Good News

"Alpha Females For VentureGarden": Νέα δράση από το VentureGarden για την ενδυνάμωση της γυναικείας επιχειρηματικότητας με την υποστήριξη της Alpha Bank



Το VentureGarden ανακοινώνει με ενθουσιασμό την επιτυχή ολοκλήρωση της νέας του δωρεάν δράσης, "Alpha Females For VentureGarden" που πραγματοποιήθηκε, με την υποστήριξη της Alpha Bank, από το Alba Graduate Business School, The American College of Greece στην Αθήνα και από το ACT (American College of Thessaloniki) στη Θεσσαλονίκη. Η πρωτοποριακή αυτή πρωτοβουλία έχει ως στόχο την ενδυνάμωση των γυναικών επιχειρηματιών που έχουν αποφοιτήσει από το VentureGarden. Οι συμμετέχουσες ενίσχυσαν τις

επιχειρηματικές δεξιότητες και γνώσεις τους και δημιούργησαν μία δυνατή κοινότητα αλληλοϋποστήριξης και ενδυνάμωσης. Οι ωφελούμενες παρακολούθησαν πέντε ολοκληρωμένα και εντατικά εκπαιδευτικά εργαστήρια, τα οποία ξεκίνησαν στις 22 Μαΐου 2024 και ολοκληρώθηκαν στις 19 Ιουνίου 2024 στην Αθήνα και στις 5 Ιουνίου 2024 στη Θεσσαλονίκη, λαμβάνοντας μέρος σε δυναμικές συζητήσεις που τις βοήθησαν να αποκτήσουν ανεκτίμητες γνώσεις και πρακτικές για να τροφοδοτήσουν τις επιχειρηματικές τους προσπάθειες.

Στόχος του VentureGarden με το "Alpha Females For VentureGarden" ήταν να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό και συμπεριληπτικό περιβάλλον, όπου οι γυναίκες επιχειρηματίες VentureGardeners μπορούν να εξελιχθούν επαγγελματικά και να αναπτύξουν ταυτόχρονα τις επιχειρήσεις τους, αλλά και την επιχειρηματική κοινότητα του VentureGarden.



Melissa: Ένα μεγάλο μοίρασμα αγάπης με έμπρακτο αποτέλεσμα

Η Melissa επεκτείνει την καμπάνια της με κεντρικό μήνυμα «Η ζωή γεμίζει όταν μοιράζεσαι» μέσα από μία digital επικοινωνία στα Social Media για καλό σκοπό και σε συνεργασία με τη Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση «Μπορούμε» ανέλαβε να παραδώσει 10.000 μερίδες ζυμαρικών σε συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη.

Γιατί η ζωή γεμίζει, όταν μοιράζεσαι εμπειρίες, στιγμές, αγάπη, καλοσύνη, καλό φαγητό. Η Melissa μας θυμίζει με κάθε αφορμή ότι μία τόσο απλή πράξη, μπορεί να αλλάξει τη ζωή τόσο τη δική μας όσο και των ανθρώπων γύρω μας προς το καλύτερο.

Παραμένοντας, λοιπόν, πιστή στις αξίες και τα ιδανικά της, η εταιρεία ενεργοποίησε μία πλειάδα αγαπημένων προσώπων που μετέφεραν ένα μήνυμα αγάπης καλώντας το κοινό σε ένα online μοίρασμα. Οι content creators δημιούργησαν μία αλυσίδα από πιάτα με λαχταριστά ζυμαρικά Melissa, που ταξίδεψαν από χέρι σε χέρι μέσα από τους προσωπικούς τους λογαριασμούς και έγιναν οι κύριοι πρωταγωνιστές της ενέργειας.

Αποκορύφωμα της πρωτοβουλίας ήταν η παράδοση των 10.000 μερίδων ζυμαρικών Melissa στο «Μπορούμε» το οποίο έχει ως σκοπό

τη μείωση της σπατάλης τροφίμων και την αύξηση της επισιτιστικής στήριξης σε όλη την Ελλάδα.

Η Melissa αποδεικνύει έμπρακτα ότι η κοινωνική συνεισφορά μπορεί να φέρει την αλλαγή που όλοι θέλουμε να δούμε. Γιατί όταν μοιράζεσαι, τότε είναι που μπορείς να κάνεις τον κόσμο λίγο καλύτερο.

Τη ζωή μας λίγο πιο γεμάτη!

Δείτε το video της ενέργειας [εδώ](#).



40 Χρόνια Παράδοσης με σύγχρονες γεύσεις και αγνά συστατικά από την πρώτη ελληνική μάρκα δημητριακών

Το ιστορικό brand ΦΥΣΗ, η πρώτη ελληνική μάρκα δημητριακών πρωινού που προσφέρει εδώ και 40 χρόνια εξαιρετικά προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας, χαρίζει κι αυτό το καλοκαίρι απολαυστικές στιγμές σε μικρούς και μεγάλους με υγιεινά και γευστικά δημητριακά, βασισμένα σε αγαπημένα, αγνά ελληνικά συστατικά.

Τα δημητριακά ΦΥΣΗ προσφέρουν την τέλεια επιλογή για μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Με υψηλή θρεπτική αξία, πλούσια σε φυτικές ίνες και low sugar, gluten και lacto-free σύνθεση, συνδυάζονται εξαιρετικά με γάλα ή γιαούρτι για ένα θρεπτικό πρωινό γεύμα, αλλά και ως σνακ κάθε στιγμή της ημέρας, ενώ αποτελούν και εξαιρετική επιλογή για vegeterians.

Τα δημητριακά ΦΥΣΗ κυκλοφορούν σε διάφορες γεύσεις για όλους:

- Τα κλασικά Corn flakes γι' αυτούς που αγαπούν τις διαχρονικές γεύσεις.
- Τα Honey Crunch Granola από τη σειρά Crunchy Bites που περιέχουν corn flakes με θυμαρίσιο βιολογικό μέλι, κανέλα, φουντούκι και κορινθιακή σταφίδα.
- Τις μπουκιές Granola Crunchy Bites με μαύρη σοκολάτα που περιέχουν corn flakes με βιολογικό μέλι και κανέλα και υπέροχη σοκολατένια γεύση.

Η παιδική σειρά περιλαμβάνει:

- Τα Choco shelly σοκολατένιες νιφάδες σιταριού
- Τα Choco bombs σοκολατένιες μπάλες σιταριού
- Τα Choco rice σοκολατένιες νιφάδες ρυζιού και
- Τα Honey rings δαχτυλίδια δημητριακών με μέλι, υπόσχονται να ικανοποιήσουν κάθε προτίμηση των μικρών μας φίλων.



Χρηματοδότηση ύψους άνω του 1 εκ. ευρώ από το SPOROS Platform και στρατηγικούς μετόχους για το startup που κάνει τα κατοικίδια να τρυνε πιο υγιεινά από ποτέ

Το petchef, η πρωτοποριακή direct-to-consumer πλατφόρμα φρεσκομαγειρεμένου φαγητού για κατοικίδια, ολοκλήρωσε νέο γύρο χρηματοδότησης από το SPOROS Platform, το πρώτο circular economy impact fund στην Ελλάδα.

Το petchef έχει προσφέρει ήδη πάνω από 350.000 εξατομικευμένα υγιεινά γεύματα, προσαρμοσμένα στις ανάγκες των κατοικιδίων. Μέσα από τις εξατομικευμένες προτάσεις που δημιουργεί ο αλγόριθμος του petchef, οι κηδεμόνες των κατοικιδίων, βλέπουν σε σύντομο χρονικό διάστημα αισθητή βελτίωση στην υγεία και την ευεξία των μικρών τους φίλων.

Μέχρι σήμερα το petchef έχει αναπτύξει 5 συνταγές μαγειρευτού φαγητού για σκύλους και πέραν της online πλατφόρμας, έχει παρουσία και σε επιλεγμένα pet shops σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Αυτή η χρηματοδότηση θα επιτρέψει στο petchef να αναπτύξει τις δραστηριότητες του με μεγαλύτερη ταχύτητα, να προσφέρει ακόμα περισσότερες ποιοτικές λύσεις διατροφής με πράσινο αποτύπωμα, και τελικό στόχο να γίνει το σημείο αναφοράς για το pet-wellness στην Ελλάδα.



Οι OMODA & JAECOO εγκαινιάζουν την Παγκόσμια Έκθεση Μόδας Blockbuster Collection Challenge στο Παρίσι

Σε λίγες ημέρες, το Παρίσι θα φιλοξενήσει το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της τετραετίας τους Ολυμπιακούς Αγώνες, προσελκύνοντας αθλητές και θεατές από όλο τον κόσμο. Η ιστορική και μοντέρνα πόλη θα προσδώσει ρομαντισμό και πάθος σε αυτή την παγκόσμια αθλητική γιορτή.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι ανερχόμενες μάρκες εξατομικευμένων αυτοκινήτων OMODA και JAECOO λανσάρουν την εκδήλωση αθλητικής μόδας Go Fashion σε παγκόσμια κλίμακα. Ενσωματώνοντας τα ανατρεπτικά τους γονίδια, οι OMODA και JAECOO καλούν τους χρήστες να εκφράσουν την ατομικότητά τους μέσα από τη σύνδεση της μόδας, του αθλητισμού και του αυτοκινήτου.

Ο συνδυασμός αυτοκινήτου, αθλητισμού και μόδας δημιουργεί ένα μοναδικό σκηνικό όπου το αθλητικό πνεύμα συναντά τις σύγχρονες τάσεις. Τα αυτοκίνητα δεν είναι απλά μέσα μεταφοράς, αλλά σύμβολα ενός ιδανικού τρόπου ζωής και πνευματικού ταξιδιού. Η OMODA και η JAECOO παρουσιάζουν το Go Fashion event, συνδυάζοντας αυτές τις τρεις διαστάσεις σε μια γιορτή της παριζιάνικης κουλτούρας, ενθαρρύνοντας τη δημιουργικότητα και την καινοτομία.



Press Room

Το 46% των νοικοκυριών στην Ευρώπη έχουν κατοικίδιο ζώο



Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Βιομηχανίας Τροφίμων για Ζώα Συντροφιάς (FEDIAF), η οποία αποτελεί τη φωνή της Ευρωπαϊκής βιομηχανίας τροφών για ζώα συντροφιάς και της οποίας ενεργό μέλος είναι η Mars, Inc., μοιράζεται ενδιαφέρουσες πληροφορίες για όλους τους λάτρεις των κατοικίδιων σύμφωνα με την τελευταία της αναφορά για το 2023.

Ο αριθμός των οικογενειών που φροντίζουν κατοικίδια στην Ευρώπη αυξήθηκε κατά 5,1%, ανεβάζοντας το συνολικό αριθμό νοικοκυριών με τετράποδους φίλους στα 91 εκατομμύρια. Στην κορυφή των κατοικίδιων στην Ελλάδα

βρίσκονται τα πουλιά, τα οποία ανέρχονται σε 971.000, ακολουθούμενα από τους σκύλους, που είναι 655.000.

Σχετικά με τις καλοκαιρινές περιπέτειες με τους αγαπημένους μας τετράποδους φίλους, η Χριστίνα Γιαπιτζάκη, HR Manager South Europe People & Organization στη Mars δήλωσε: "Στη Mars, η δέσμευσή μας για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου εκτείνεται πέρα από τους ανθρώπους και περιλαμβάνει και τα κατοικίδια ζώα. Αναγνωρίζουμε την απίστευτη επίδραση που έχουν τα κατοικίδια στην ποιότητα της ζωής μας, φέρνοντας χαρά, συντροφικότητα και υποστήριξη στις καθημερινές μας στιγμές. Γι' αυτό, αναλαμβάνουμε πρωτοβουλίες για να βελτιώσουμε τη ζωή τους, είτε μέσω της αντιμετώπισης της έλλειψης στέγης μη δεσποζόμενων ζώων, είτε μέσω της προώθησης φιλικών προς τα κατοικίδια κοινοτήτων και πόλεων. Περνώντας περισσότερο χρόνο με το κατοικίδιό σας, είτε το φέρνετε στον χώρο εργασίας σας είτε το παίρνετε μαζί σας στις διακοπές, θα φέρει χαρά, θα ενισχύσει τον δεσμό σας και θα δημιουργήσει αξέχαστες αναμνήσεις. Καθώς προγραμματίζετε τις διακοπές σας βεβαιωθείτε ότι σκέφτεστε και τις ανάγκες του τετράποδου φίλου σας και στη συνέχεια απολαύστε τις ημέρες χαλάρωσης.»



Εύκολο παγωτό βανίλια

National Vanilla Ice Cream Day αύριο (23/7) και θα φτιάξουμε το πιο εύκολο παγωτό!

Θα χρειαστούμε:

- 1 μεγάλη κρέμα γάλακτος (όχι light)
- 1 ζαχαρούχο γάλα
- 1 συσκευασία σαντιγί στιγμής (σε σκόνη)
- 2 βανιλίνες

Πώς γίνεται:

- Σε ένα βαθύ μπολ χτυπάμε την κρέμα γάλακτος (με μίξερ χειρός, σε μεσαία ταχύτητα) μέχρι να αφρατέψει και να "στέκεται".
- Σε ένα άλλο μπολ φτιάχνουμε τη σαντιγί (σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας).
- Ενώνουμε τα δύο μείγματα, προσθέτουμε το ζαχαρούχο γάλα και τις βανιλίνες και χτυπάμε λίγο ακόμα για να ομογενοποιηθούν.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μεγάλο πυρέξ και το βάζουμε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 6 ώρες.
- Βγάζουμε από την κατάψυξη 20-30 λεπτά πριν σερβίρουμε για να μαλακώσει.
- Γαρνίρουμε με σιρόπι, τριμμένα μπισκότα ή ξηρούς καρπούς και απολαμβάνουμε!

TIP

Γίνεται τέλειο αν ρίξουμε μέσα σιρόπι βύσσινο ή σταγόνες σοκολάτας.





Ανοιχτή Συλλογή
ΑΘΗΝΑ 2004
22/07 - 04/08

**Το Ολυμπιακό Μουσείο
Αθήνας ανοίγει τη Συλλογή
«ΑΘΗΝΑ 2004» και
εγκαινιάζει μια επετειακή
έκθεση στο Golden Hall**

Με αφορμή την 20η επέτειο από τους Ολυμπιακούς Αγώνες «ΑΘΗΝΑ 2004» και τη φετινή Ολυμπιακή χρονιά, το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας ανοίγει τη Συλλογή του και μας μεταφέρει στην Τελετή Έναρξης της 28ης Ολυμπιάδας.

Από τις 22 Ιουλίου έως τις 4 Αυγούστου, κοστούμια ερμηνευτών και σκηνικά αντικείμενα της Μόνιμης Συλλογής του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας, παρουσιάζονται για πρώτη φορά στο κοινό σε μια μοναδική διαδρομή αναβίωσης της βραδιάς της Τελετής Έναρξης των Αγώνων «ΑΘΗΝΑ 2004», στο ισόγειο του Golden Hall.

Η επετειακή έκθεση, αποτελείται από 8 σταθμούς με συνθέσεις κοστούμιών και σκηνικών αντικειμένων από την «Κλειψύδρα» της Τελετής Έναρξης. Η ονειρική πομπή με φιγούρες εμπνευσμένες από τις τοιχογραφίες, τα μωσαϊκά, τα γλυπτά και την ελληνική ζωγραφική, δημιουργίας του Καλλιτεχνικού Διευθυντή Δημήτρη Παπαϊωάννου, ταξιδεύει τους επισκέπτες του Εμπορικού Κέντρου σε αξέχαστες στιγμές του Ελληνικού πολιτισμού. Μέρος της επετειακής έκθεσης αποτελεί και η επίσημη στολή απονομής μεταλλίου Αθήνα 2004 της Βούλας Κοζομπόλη, Ολυμπιονίκη στο άθλημα της Υδατοσφαίρισης, μια ευγενική παραχώρηση της ίδιας.

Η αφήγηση στον χρόνο ολοκληρώνεται στη Μόνιμη Έκθεση του Ολυμπιακού Μουσείου Αθήνας, όπου οι Αγώνες «ΑΘΗΝΑ 2004» καταλαμβάνουν ξεχωριστή θέση και οι μνήμες εμπλουτίζονται με αυθεντικά αντικείμενα, προσωπικές μαρτυρίες, αφηγήσεις των δημιουργών, των Ελλήνων Ολυμπιονικών και στιγμιότυπα των Αγώνων.

Μάθετε περισσότερα για το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας στην [επίσημη ιστοσελίδα](#) του.

**Αρζόγλου-Βαλαβανίδης-
Σκουρολιάκος
πρωταγωνιστούν στην
κωμωδία «ΗΡΩΕΣ» του
Sibleyras**



Το «Από Μηχανής» Θέατρο παρουσιάζει την πολυβραβευμένη κωμωδία «ΗΡΩΕΣ» του συγγραφέα Gerald Sibleyras σε σκηνοθεσία Δημήτρη Μυλωνά και μετάφραση της Μαριάννας Τόλη.

Τους ρόλους των τριών βετεράνων στρατιωτικών που, κόντρα σε όλα και κυρίως στον ίδιο τον χρόνο, βάζουν στόχο να ζήσουν όπως εκείνοι θέλουν ενσαρκώνουν οι: Κώστας Αρζόγλου, Χρήστος Βαλαβανίδης και Πάνος Σκουρολιάκος.

Μια σημαντική θεατρική στιγμή, ένα ρεσιτάλ ερμηνειών από τρεις σπουδαίους πρωταγωνιστές του θεάτρου, του κινηματογράφου και της τηλεόρασης σε μια παράσταση- σταθμός που θα μας κάνει να γελάσουμε αλλά και να συγκινηθούμε!

Δείτε το τρέιλερ εδώ: <https://t.ly/hKoYh>

«ΗΡΩΕΣ» του Gerald Sibleyras

Πρεμιέρα: 16 Οκτωβρίου 2024.

ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:

Κώστας Αρζόγλου, Χρήστος Βαλαβανίδης, Πάνος Σκουρολιάκος

Προπώληση: <https://t.ly/0aeGs>



"Αν ακούσεις τα παιδιά" με Λευτέρη Ελευθερίου και Αλκιβιάδη Κωνσταντόπουλο



Ο Λευτέρης Ελευθερίου και ο Αλκιβιάδης Κωνσταντόπουλος σε μια σειρά live εμφανίσεων μόνο για παιδιά. Αγαπημένα παιδικά τραγούδια του ελληνικού και ξένου ρεπερτορίου σε μια συναυλία με ζωντανή μουσική, ήχο και φώτα... όπως αυτές των μεγάλων!

Ο αγαπημένος τραγουδοποιός, ο "άνθρωπος ορχήστρα" Αλκιβιάδης Κωνσταντόπουλος συναντά τον πολυτάλαντο ηθοποιό και performer Λευτέρη Ελευθερίου και στήνουν παρέα την πιο διασκεδαστική συναυλία για παιδιά και όσους αισθάνονται ακόμη παιδιά.

Κάπως έτσι σπουδαίες δισκογραφικές

δουλειές όπως η Λιλιπούπολη, τα Μυστικά του Κήπου και ο Τεμπέλης Δράκος συναντιούνται με τραγούδια που γνωρίζουν τα παιδιά από το σχολείο ή από κλασικές παιδικές ταινίες και τα ξεσηκώνουν με τις πιο σημαντικές στιγμές του ελληνικού αλλά και ξένου παιδικού τραγουδιού.

Ο Λευτέρης και ο Άλκης είναι έτοιμοι να σας συνεπάρουν σε ένα θεότρελο ταξίδι στον μουσικό κόσμο των παιδιών με σύγχρονες αλλά και κλασικές μελωδίες. Μαζί τους επί σκηνής, παίζει μουσική και τραγουδάει ο "μαέστρος" Οδυσσέας Κωνσταντόπουλος.

Στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Ηλιούπολης - Δημοτικό Θέατρο Άλσους (Δ. Κινητής), Γαρδικη και Σμόλικα
Τηλέφωνο: 210 9923840, 24 Ιουλίου 2024, 20:30

Food for Thought

kids' edition

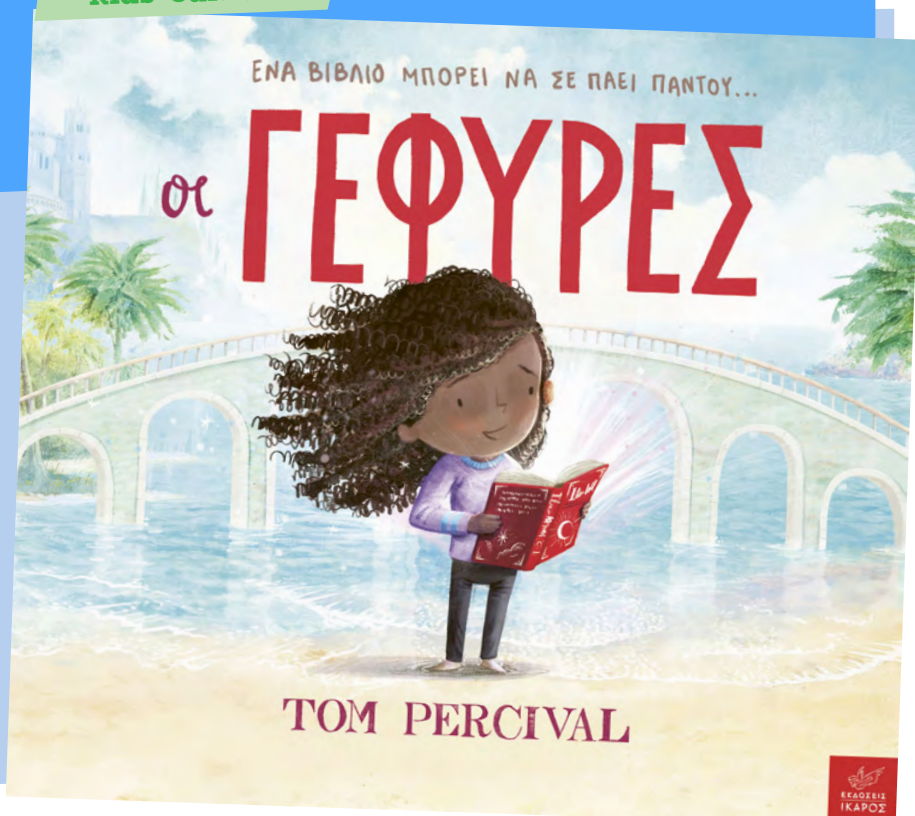
Οι γέφυρες

Η Μία νιώθει μόνη, τόσο μόνη που είναι σαν να ζει σε ένα μακρινό, μικρό νησί. Οι γονείς της είναι συνέχεια απασχολημένοι και σπάνια τους περισσεύει χρόνος για να παίξουν μαζί της.

Αλλά μια μέρα, προσφέρουν στη Μία ένα βιβλίο —το πρώτο που μπόρεσε ποτέ να αποκαλέσει δικό της. Καθώς η Μία διαβάζει το βιβλίο, δημιουργούνται γέφυρες και το νησί της γεμίζει χρώμα και ζωή.

Και όσο περισσότερο διαβάζει η Μία, τόσο πιο δυνατές γίνονται οι γέφυρες, ανοίγοντας έναν κόσμο σύνδεσης και ελπίδας...

Γιατί ένα βιβλίο μπορεί να σε ταξιδέψει παντού...



quote of the day

"THE BRAVE IS WIDER THAN THE SKY"
Emily Dickinson

Σήμερα
γιορτάζουν!

Μαγδαληνή,
Μαρκέλλα,
Μενέλαος



tip of the day

The brain is a muscle
that can move the world.

Stephen King

22 Ιουλίου

- › World Brain Day
- › National Fragile X Awareness Day
- › National Penuche Fudge Day
- › National Mango Day
- › National Hammock Day
- › National Be a Good Teammate Day